

Прежде всего, на основе анкетирования, была определена целевая и ценностно-мотивационная компонента отношения к занятиям по физическому воспитанию. Это позволило сориентировать программу физического воспитания студенток.

С целью расширения и углубления компетентности студенток об особенностях влияния различных видов и режимов двигательной деятельности на здоровье, на физическую и умственную способность, студентки готовили рефераты, составляли комплексы различных физических упражнений. В последующем семестре девушки составляли программу занятий в тренажерном зале, кроссовой подготовки, овладевали методами самоконтроля (подсчет пульса, измерение АД, ортостатическая проба и составления пищевого рациона).

Такой осознанный подход к занятиям по физическому воспитанию существенно повысил активность студентов. Это позволило, кроме всего, девушкам сбалансировать питание в течение дня.

Проведенное в конце учебного года повторное анкетирование и тестирование показали, что у студенток поменялось ценностное отношение к дисциплине “физическое воспитание”, существенно снизились пропуски занятий по болезни, достоверно улучшились показатели тестирования физической подготовленности (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа в сед).

Таким образом, расширение компетентности студенток по дисциплине «Физическое воспитание», стимулирование осознанного подхода к занятиям по физическому воспитанию позволяет существенно повысить эффективность занятий по данной дисциплине.



МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Е.К. КАМАЕВА, старший преподаватель

*Харьковский национальный университет городского хозяйства
имени А.Н. Бекетова*

В сфере физического воспитания и спорта предметом обучения являются двигательные действия. В процессе обучения двигательным действиям, как правило, используется метод аналитического обучения – освоение техни-

ки двигательного действия осуществляется по частям, по операциям, в соответствии с принципом от простого к сложному. При этом рекомендуется использовать метод демонстрационного объяснения, имитации элементов техники движения (пробных операций, идеомоторных представлений, фиксации граничных фаз элементов техники, ситуационный анализ опорных пунктов внимания, моделирование различных поз элементов движения).

Так, например, при обучении технике попеременного двушажного хода в лыжном спорте классической последовательностью освоения техники данного хода рекомендуется следующая схема: освоение стойки лыжника, имитация работы рук на месте, имитация скользящего шага на месте, освоение скользящего шага в движении без палок, с палками, имитация отталкивания палками при движении ступающим шагом, выполнение попеременного двушажного хода в полной координации.

При таком обучении внимание обучающихся акцентируется на изолированных друг от друга элементы операционной системы движений т.е. обеспечивается пошаговый алгоритм освоения двигательного действия. В данном случае, техника и сами действия формируются постепенно шаг за шагом, из отдельных, тщательно освоенных шести элементов. Таким образом, при расчлененном методе обучения трудность упражнения снижается, в связи с этим активность студентов падает, функциональная нагрузка на организм понижается. При этом существенно увеличивается длительность обучения. В связи с этим, при существенном сокращении учебных часов на обучение технике массовых видов спорта, необходимо совершенствовать учебный процесс путём повышения интенсивности обучения, активности обучающихся, развития у них стремления к самосовершенствованию, самоорганизации и саморазвитию. Альтернативной методикой, в данном случае, будет целостный метод обучения.

Так, при обучении попеременному двушажному ходу целостным методом рекомендуется придерживаться естественных локомоторных движений при ходьбе и беге. Соответственно в процессе обучения этому ходу движение начинается с обычной ходьбы на лыжах с разноименной работой рук, далее переходить к бегу на лыжах с постепенным включением скользящего шага. При сбое все повторяется снова. Таким образом, целевая организация системы движений осуществляется от крупных подсистем к ее элементам, т.е. после освоения целостной структуры двигательного действия можно переходить к совершенствованию элементов техники, но при условии выполнения целостного действия.

Предложенная технология позволяет обучаемому перейти от формата «обучаемого» к статусу «осваивающего» технику. Метод «обучения действи-

ям» заменяется методом «обучения с помощью действия». При этом элементы техники рассматриваются не как изолированные друг от друга операции, а как средство построения целевой и смысловой организации системы движения в целом, позволяющий эффективно решать основную двигательную задачу. Осознание целей и осмысление значений операционных составляющих целостного двигательного действия требуют от обучаемого повышения его активности, его самоанализа и самоконтроля.

Такая технология обучения позволяет сохранить системную целостность двигательного действия, повысить техническую адекватность упражнения, длительность обучения существенно сокращается. Но при этом возрастает как функциональная, так и психоэмоциональная нагрузка на студента, что учитывается тренером-педагогом.

К ВОПРОСУ О ГУМАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

А.С. КАРОТЕЕВА, студентка

Л.А. РАДИОНОВА, канд. филос. наук, доцент

*Харьковский национальный университет городского хозяйства
имени А.Н. Бекетова*

В вузах дается слишком много узкоспециализированных сведений, которые студент может найти в книгах, справочниках, Интернете. А вот научить его нетрадиционно мыслить высшая школа как система, к сожалению, не может, и творчески ориентированные выпускники - это чаще всего результат не системы образования, а труд отдельных талантливых преподавателей.

Опыт показывает, что информация легче усваивается при оживленном диалоге, а у нас студенты тратят уйму времени на написание конспектов лекций, не всегда совершенных, выполнение курсовых и лабораторных работ, не всегда осмысленных. Многие под давлением системы теряют интерес к учебе и стремятся лишь получить зачет, а по окончании института - диплом, который либо прячут в стол, либо используют как визитную карточку при поступлении на работу, зачастую не по специальности.

Изучая социологию, мы на протяжении месяца делаем индивидуальную работу, результатом которой является самоидентификация студентом своих творческих, организационных способностей, обоснование своего статуса в социальной стратификации современного общества. Очень часто сту-